なぎさだより

発行
ダスキン大津坂本

秋の食物を食べ健康になろう！

食欲の秋です。旬の食べ物は、それ自体、生命力の活動が最盛期のため栄養分を最も豊富に含んでいます。その中でも秋にいただくと特においしく、私も大好きな食べ物についての栄養や効能などをご紹介します。

秋刀魚（サンマ）

秋を代表する魚でその形から「秋に捕れる刀に似た魚」という意味で秋刀魚と書きます。名前の由来は、細長い魚を意味する「狭真魚　さまな」が変化してサンマになったといわれています。ビタミン、カルシウム、鉄分が豊富。特にタンパク質が牛肉やチーズより優れています。また頭のよくなるといわれるDHAや成人病予防（血栓防止）にきくEAPなども多く含みます。サンマは胃腸を温め、疲労を取り元気を出してくれます。今年は値段も安いそうです。まさに、押しです。

ナス

ナスは九四%が水分で、他に食物繊維や糖質が主体の野菜。栄養素は少ないですが秋になると皮は柔らかく、実が引き締まります。水分が多いので漬物に最適です。とくにヌカ漬けにすると半日程度で水分が適度に減り、たいへん美味しくなります。なすに含まれる成分は熱に強いため、煮たり焼いたりしても栄養分は無くならず、発癌物質抑制効果も大変高い野菜です。焼きなすにおろし生姜と醤油で食べたり、天ぷらで食べたり等が簡単でおすすめです。

柿

日本原産の秋の果物。大きめ一個で一日に必要なビタミンCを充分に摂取出来ます。また動脈硬化や高血圧を防止でき、二日酔いにも効果抜群。栄養価が高くいろいろな薬効があるため「柿が赤くなれば医者が青くなる」という言葉もあるぐらいです。

栗

野菜扱いされることもありますがれっきとした栄養価の高い果物。食用として栽培されたのはかなり古く持統天皇のころから。成分の四〇%はデンプンです。カルシウムが多く含まれているので育ち盛りの子供さんにもいいと思います。また渋皮に含まれるタンニンは抗ガン物質として最近脚光を浴び始めています。また、マキノピックランドにて自分で取れますよ。

里芋

デンプンやビタミン類、肥満の予防に効果のある水に溶ける食物繊維が豊富。カロリーは低いですが、柿と同様、動脈硬化や高血圧を防止する成分が他のイモ類より大変多いのが特徴です。また脳細胞を活発にするぬめりのもとガラクタンが含まれています。老化やボケを防ぎ、免疫力を強め、ガンの予防に効果があるといわれています。

ぜひ秋の代表的な食べ物をおいしくいただいて、健康増進、体質改善につなげましょう

岩崎純夫

うんちはチェックしましょう

皆さんは、自分のウンチをチェックしていますか？私は色や臭いなどしています。会社の人達ともウンチの量　状態　回数など色んな話しをしています。

ウンチというのは、大腸で作られています。脳の次に神経が集まっていて、大事な臓器です。緊張したり、お腹が冷えたりすると、ド痢にもなるし、ウンチをしたいのに我慢するとそれが原因で便秘にもなります。

良いウンチというのは、水に浮きます。臭いもありません。一日に二回ぐらい出れば健康なウンチです。私は、ウンチが出ない時は下腹を、左回りに優しくさすります。これは結構お勧めです。毎日出るウンチの状態の現れでは、病気が発覚したりしによって。毎日下痢が続けば体のどこかがSOS出していますし、便秘の方はなぜ自分が便秘になったのか？それを考えて下さい。不規則な生活だったり、ウンチを我慢したり、運動不足、ご飯の好き嫌いなど、思い当たる所はありませんか？

現代人は、前より米粒を食べる事が少なくなってきていると思います。どちらかといえばおかずばかり食べているように感じます。

ウンチが出なくなると、ふきでものがでたり、腸閉塞にもなったり、体全体のバランスが悪くなります。ですので、明日からはウンチがちゃんと出るか、異常はないかチェックしてみて下さい。

小田かねみ

きれいなキッチンでお料理を楽しもう

秋はいろんなことが楽しくなる季節ですね。有名な秋といえば「食欲の秋」ですが…私は、おいしい海の幸、山の幸があふれるこの季節に「おいしい料理を作る秋」にしたいなあと考えています。

キッチンで腕をふるう前にダスキンの便利なアイテムで調理器具のお手入れをしませんか？

◎シンクまわり
どんなタイプのシンクでもゴシゴシこすると表面に傷がつくので湿らせたエコスポンジで洗いましょう。

◎ガスレンジ
油はねや吹きこぼれ等ベタベタが気になる五徳や受け皿、本体はSOSや台所スポンジに油汚れ用洗剤をつけてこすりましょう。

◎レンジまわり
タイルの油汚れはフキペットに水を含ませて拭くだけで水が垂れず、きれいになります。

◎炊飯器
炊く時にたくさんの蒸気がでるため以外に汚れやすい炊飯器の内蓋は外して丸洗いし、蒸気口の汚れは綿棒を使って落としましょう。ぬめりが気になる本体はフキペットで拭きましょう。

◎コーヒーメーカー　電気ポット
本体の水アカや手アカは、フキペットやエコスポンジで拭きましょう。

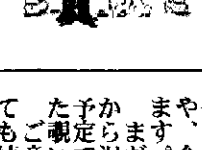
きれいになったキッチンで料理を楽しみ、「おいしい！」と言ってくれる人の笑顔を見るのがまた楽しくてうれしいものです。

隅田　典子

敬老の日を前に

★敬老の日の由来

敬老の日は、一九四七年、兵庫県の野間谷村（現八千代町）で農閑期で気候もよい九月一五日を「おとしよりの日」に定め、「老人を大切にし、お年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」と敬老会を開いたことから始まりました。この運動が広がり、一九六六年には「敬老の日」として国民の祝日に加えられたのです。



先日何気なくNHKを見ていると、日本人の平均寿命の推移が紹介されてました。

★日本人の平均寿命の推移

縄文時代　全体　一四．六歳
室町時代　全体　一五．二歳
江戸時代中期　全体　二〇．三歳
明治一三年　全体　三〇．〇歳
大正時代　男　四二．一歳　女　四三．二歳
昭和二二年　男　五〇．一歳　女　五四．〇歳
平成一四年　男　七八．二歳　女　八五．二歳

戦争、飢餓がなくなり、医療の進歩が病気で亡くなる人を減らしました。今や日本は、世界一の長寿国です。しかし、現在、お年寄りが健康的で安心して生活できる世の中でしょうか。ただ単に長寿になっているだけではないことを祈ります。

桑多　竜司

ホームページが出来ました

今回、みなさまに当社の取り組みなど、いろんな事をを知って頂きたくてホームページを開設しました。

今まで発行したなぎさだよりや、会社概要なども掲載しています。

まだまだ、未完成ですがこれから沢山の情報を追加していく予定ですので、機会があればまた覗いてみて下さい。

ご意見などいただけると、とても嬉しく思います。

ホームページアドレス
http://www.alfance.co.jp

ダスキン大津坂本
TEL：0120-87-2660
077-577-2660
FAX：077-577-2666